食事だより

みんな大好きクッキング♪ひかりとたねの子どもたちは、意欲的にクッキングや配膳のお手伝いに取り組んでくれます。年齢ごとに出来ることは異なりますが、段々難易度がレベルアップして出来ることが増えていく様子を見ると驚きます。今月もクラスでクッキングを予定しています。より様々な経験ができますように・・・(*^^*)

★☆クッキングを通して☆★

◎友だちと一緒に協力して作ることで団結力とコミュニケーション力を養うことにつながります。

クッキングでは少数のグループに分かれて行う為、子ども同士の協力が不可欠です。器具の貸し借り、支えて食材を混ぜ合わせるなど共同作業を通してみんなでひとつのものを作り上げる達成感を味わえます。

◎食材の理解を深めることができます。

皮をむく、切る、炒めるなどの作業を通して、感触や香りを知ることが出来ます。実際に手で触り、目で見て、匂いを嗅ぐことで子どもたちにとって新しい発見が見つかります。

◎苦手な食材もクッキングをして食べられるようになることも。

自分たちが頑張って作ったものを食べて美味しいと感じたり、苦手なものを食べられるようになる姿が見られます。自分たちが作った料理がいちばん！と伝えてくれる子も♪作った料理に愛着が沸いているのでしょうね！

＜今月の栄養価（平均値）＞

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
３歳児以上	502Kcal	21.2g	227g	2.1g
１～２歳児	460Kcal	17.2g	205g	1.7g

※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。
これらの栄養素は、乳幼児期にとても大切です。
ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング

＜赤しそジュース＞ ★

6/5(月)のおやつに出ます！

・赤しそ　100g　(葉を茎から摘んで、よく水洗いしておく)
・砂糖　150g
・クエン酸　小さじ２杯　又は酢１カップ(200ml)

① 葉がひたひたになる位に水を入れ、赤しそを煮る。
② 沸騰後、弱火にし 20 分程煮る。(赤しそが緑色に変化します)
③ 赤しそを取り出し、煮汁を火に再びかける。
④ 灰汁を取り除き、灰汁が出なくなったら砂糖と酢を入れる。(ここで赤く変化します)
⇒しそジュースシロップの完成！ ※飲むときは、水で 3～4 倍に薄めて味見して調整してください。

出来上がったしそジュースは原液なのでジュースだけでなく、かき氷やヨーグルトにかけると爽やかな色と味がこれから暑い夏の日にピッタリです。しそにはビタミン・ミネラルも多く含まれているので、不足しがちな栄養もとることが出来ます！ぜひ、自家製しそジュースをお試しあれ！